

vitaminas

Grupo 5: Clara, Bia Carvalho, Mariana
Leite e Ana



Vitaminas

As vitaminas são substâncias orgânicas (possuem Carbono na sua constituição) necessárias para o bom funcionamento do organismo.

Não podem ser produzidas pelo corpo humano e devem ser obtidas pela alimentação.

São essenciais para manter o sistema imunológico saudável, garantir o funcionamento correto do metabolismo e promover o crescimento



Caracterização das vitaminas



Vitaminas lipossolúveis

As vitaminas lipossolúveis (A, D, E e K) são vitaminas solúveis em gordura.

Vitaminas hidrossolúveis

As vitaminas hidrossolúveis são vitaminas solúveis em água.
As vitaminas hidrossolúveis são a do complexo B, e vitamina C.



Diferença
entre



Nutriente s

Macronutrientes

CONSUMO EM MAIOR QUANTIDADE



Glícidos
Lípidos (Gorduras)
Proteínas
Água

Micronutrientes

CONSUMO EM MENOR QUANTIDADE



Mineirais

Vitaminas





Funções das Vitaminas

Função reguladora

- Manutenção do equilíbrio do organismo
 - Regular o funcionamento do organismo
 - Proteção contra doenças
- 

Benefícios de diferentes vitaminas

Vitamina A	Visão, crescimento, imunidade	Vitamina C	Colágeno, sistema imunológico
Vitamina B6	Função cerebral, metabolismo	Vitamina E	Proteção contra radicais livres
Vitamina B12	Formação de células vermelhas	Vitamina K	Coagulação sanguínea
Vitamina D	Absorção de cálcio, saúde óssea		

Fontes alimentares de vitaminas



frutas

legumes

cereais

carne

leite

ovos



Sintomas de deficiência de vitaminas

- Falta de vitamina A: Problemas de visão e até cegueira
- Falta de vitamina C: Escorbuto, que provoca fraqueza e sangramento nas gengivas
- Falta de vitamina D: Raquitismo(afeta os ossos das crianças) e osteoporose(diminui a massa óssea)

Interações e cuidados com as vitaminas:

- Interações com medicamentos;
- Doses adequadas: O excesso de vitaminas pode ser prejudicial à saúde.
- Qualidade do suplemento: É importante procurar marcas de confiança.

Dicas para uma alimentação saudável e rica em vitaminas

Consumir uma variedade de alimentos de todos os grupos alimentares.

Cozinhar os alimentos de forma que preservem os seus nutrientes.

Beber bastante água para ajudar na absorção de vitaminas.



**OBRIGADA PELA
VOSSA ATENÇÃO**

